:- نظام غذائبي (1570 سعر حراربي ، 1245 ملغم صوديوم، 2890ملغم بوتاسيوم، 1215ملغم فسفور) :

- الفطور: ½ كوب حليب خالي الدسم + شرحات خيار وخس + 60 غم خبز ابيض + 2 ملعقة كبيرة لبنة + ملعقة صغيرة زيت الزيتون .
 - وجبة خفيفة: كوب بطاطا مسلوقة + بياض 2 بيضة مسلوقة .
 - الغداء :تفاحة + 2 كوب سلطة + كوب معكرونة +لحمة مفرومة + كوب شوربة خضار .
 - وجبة خفيفة : حبة اجاص
 - العشاء: ½ كوب لبن رائب + ثوم + 90 غم خبز + ملعقة صغيرة زيت زيتون .
 - وجبة خفيفة: تفاحة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
 - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
 - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
 - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
 - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
 - تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
 - الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
 - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
 - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .